

Ⅲ章 スヌーズレン

セミナーの報告

回数	日 時	内 容
1	7月21日(金) 19:00~21:00	スヌーズレンの意義
2	9月29日(金) 19:00~21:00	事例発表
3	9月30日(土) 14:00~16:00	体験
4	10月28日(土) 14:00~16:00	セミナー
5	10月28日(土) 18:00~20:00	総まとめ

*第1回目の報告 (7月21日)

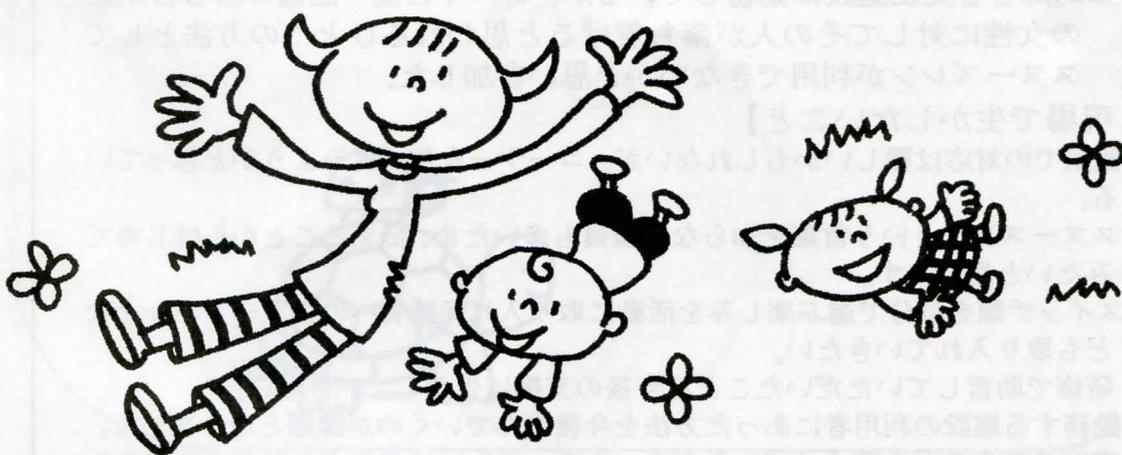
山口県のウッドムーンとは、前述されていましたが、2000年に山口大学の加登田先生とのお付き合いから始まりました。2001年の4月2日に初めてウッドムーンを訪れ、その後何度となく訪れることができ、スタッフの熱心さに常に圧倒されております。

私はスウェーデンのマルメにあるハビリテーションセンターで、小児・児童。青年の障害者対象の作業療法士として働いております。加登田先生がスウェーデンに短期留学なされていた時にセンターのスヌーズレン室をお見せすることができました。また、日本語で初のスヌーズレンを紹介する本「スウェーデンのスヌーズレン」を出版していたこともあって、私が帰国した折には日本各地でセミナーを開いていました。その関係で山口県にも何度か足を運び、今回はウッドムーン主催のスヌーズレンセミナーを開くことができました。

スヌーズレンは、1970年の半ば頃オランダの重度知的障害者を対象に考案された環境設定方法です。“香りを嗅ぐ”のと“心地よい惰眠状態”を表すオランダ語の複合語で「スヌーズレン」と呼ばれています。その環境とは、人間がもつ全感覚を適度に刺激できるように配慮したもので、障害者本位の活動レベルやスピードに合わせているものです。そこでは、決して周囲の者が指導や強請するものではなく、常に本人が自発的に活動しやすくなるようにセッティングするのがスヌーズレンの趣旨です。

「スヌーズレンを造りたいのだが、どういう風にすればよいかわからない」とよく尋ねられます。別にむずかしく考えないで、まず対象者の活動レベルを知り、その人が一番興味をもっている物を身近に整備してあげればよいのです。例えば、光に興味を示しお風呂が好きな人には、光を放つアヒルの玩具を浮かべ、そこに環境音楽を流すだけで最高のスヌーズレン環境ができるというものです。

最初のセミナーはこういう身近なところからスヌーズレンの基本に触れました。



*第2回目の報告(9月29日)

今回は事例発表でした。すでにスヌーズレンを実施している所が、山口県にはなんと多いことでしょう。その中で様々な問題に遭遇し、試行錯誤していらっしゃるスタッフたちの生の声が聞けて本当に嬉しく思いました。

華の浦学園では、32歳の女性へのスヌーズレン対処。スケジュールに合う活動時間が確保できないし、他の方々の出入りが繰り返される中苦悩していらっしゃいました。聴覚刺激に過剰に反応する女性だからこそ、リラックスできる時間が必要なのだと思います。全活動の中で、スヌーズレンをキープするスタッフの努力には頭が下がる思いです。

じねんじょでは、自閉症の子どもと母親がスヌーズレンでゆったりとリラックスしているそうです。自閉症の子どもをもつ家族は、常に精神的緊張感があり、心休まる場所が少ないものです。その中でスヌーズレンがこのような憩いの形で利用されるのは素晴らしいです。そのうち、スタッフも子どもとスヌーズレンを共有できる日がくると思います。

ウッドムーンでは二人の少年が共に利用しています。スタッフとのやりとり、心地よさなど個人個人に対応した接し方を常に模索しているようです。スヌーズレンの効果(睡眠誘導など)が自宅でも顕著に現れるそうで見えない努力が報われていると思います。

スヌーズレンを利用する時に、常に心がけることは、いついかなるときにも利用者の自発行為を見つけるということです。光を追う視線、音を聞く反応、楽しさや喜びの表情、あるいは、その逆に嫌な反応などです。スタッフは常に指導するよりも鋭敏な観察眼と「待つ」という忍耐力を要する姿勢が必要でしょう。

参加者の声

【参加の動機】

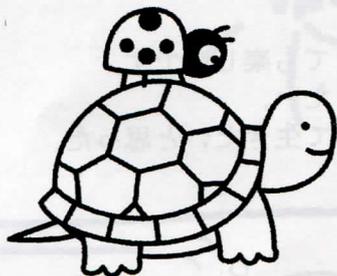
- ・知的障害者更正施設に勤務しているが、奇声や自傷・他傷のある自閉症の女性に対してその人が落ち着けると思われるひとつの方法としてスヌーズレンが利用できないかと思い参加した。

【現場で生かしたいこと】

- ・個室での対応は難しいかもしれないが、コーナーを作ってみようかと思っている。
- ・スヌーズレンという言葉を知らない職員も多いため、伝えることから始めてみたいと思います。
- ・スイッチ類を自分で選ぶ楽しみを活動に取り入れ保護者へのフィードバックなども取り入れていきたい。
- ・研修で助言していただいたことを今後の支援に生かしていきたい。
- ・勤務する施設の利用者にあった方法を今後学んでいくのが課題となりました。
- ・講師の先生の本を読ませていただき、スヌーズレンはどのようなものか知りたいと思い参加しました。

【研修に関すること】

- ・他の施設のスノーズレンの活動の様子が分かり、参考になった。
- ・事例を基にして違う視点で専門家の方のご意見をいただけてよかった。
- ・各施設ごとの特色を生かした取り組みがされていることがとても参考になった。
- ・事例紹介の中で施設との連携の大切さを感じた。これまで他県の実例などはある程度知ってはいたが、まだまだ取り入れるまでにはいかないようです。
- ・適度な距離をとり、待つということが対象者の遊びや喜びの表情、コミュニケーションなど新しい発見を生み出すことが大切だと感じました。
- ・スノーズレンは、感覚を刺激するのではなく対象者の行動から、対象者のことを知ることができるなど目的が様々であることを知りました。自分から発見することが大切であると知り驚きました。
- ・実際にスノーズレンを体験したことがないのでぜひ体験してみたい。また、体験するのではなく実際に行われている場を見てみたい。
- ・今回も事例やたくさんの症例検討を聞くことができ、スノーズレンの効果や目的、意味を確認できたことがよい体験となりました。
- ・一人の子供と向き合うことの大切さを実感できました。
- ・身近な所にある施設でもスノーズレンが導入されていることを知りました。対象者にとってスノーズレンは心地よい空間であり、様々な効果をもたらしていることが分かりました。
- ・その子の能力を引き出すこと、自発性を引き出すことにスノーズレンという環境はとても有効なものであると感じた。お話の中で手の機能を引き出し、靴や服の着脱ができるようになったことは、スノーズレンを通して対象者と先生との関係性が向上し、対象者が安心して先生と関わるができるようになったと思った。スノーズレンはいろいろな効果がありますが、スノーズレンを用いるときは対象者とのコミュニケーションをとる手段に用いることができるのだと感じました。
- ・初めてセミナーに参加したが自分の担当するお子さんへのよい参考となった。事例紹介を聞くことでイメージしやすかった。



*第3回目の報告 (9月30日)

ワークショップを開きました。セミナーに毎回同じ人が参加し、スヌーズレンをもっと深く理解したい人々にはこのようなワークショップが好評です。

この日の趣旨は、自分自身もつ感覚を目覚ませ、日ごろ利用してない感覚を新たに認識する方法です。

グループが輪になって座り、両手を背後にして手探りで受け取った粘土をひとつの形にしては、隣の人に回すという一見簡単な遊びなのですが、見えない形を感触だけで見るというのはかなり難儀なものです。しかし、要領がわかってくると手や指の感触は粘土の形を脳に伝えていくことができます。

また、バケツやビール瓶、そのほかの障害を一列に並べて、ぶつからないように障害の大きさ、足の幅など身体に記憶させ、その上を目隠しで歩いたり、声の誘導だけで歩いたりもしました。普段何気なく歩き、横断歩道を渡り、階段を上っていることが、視覚の誘導なしでは非常に難しいのを体験しました。さらに、身体自身が覚えている感覚を記憶で蘇らせながら障害物にぶつからないように歩くのも新鮮な体験ではなかったでしょうか。

そのほか、牛乳の空箱に手を突っ込むと、スパゲティや卵の中身やいろいろな物が指先に触れたり、ペットボトルにいれた香りの識別をしたりなど、全てが身近なものでスヌーズレンに利用できるような感覚の刺激を促す物を置いてみました。

さらに少人数のグループでスヌーズレン室を体験してもらいました。部屋に入るとすぐに機器に触る者、部屋の片隅にじっと座って全体の印象を受け入れる者など、みんなの反応はまちまちで、まさしく利用者の反応はそれぞれ個々のものであると再認識したものです。

非常に楽しいひと時でした。

参加者の声

【機器に関すること】

- ・スヌーズレンの部屋の中で、泡の輝きやコード線の光の刺激が参考になった。
- ・病院、学校、施設などにワンコーナーでもあればよいと思いました。

【研修に関すること】

- ・ゲームなどのワークショップ型の勉強はとても楽しいです。
- ・今回行ったゲームなどを今後生かしていきたい。
- ・何らかの資格を取ってスヌーズレンを広めて生きたいと思った。



【 体験に関すること】

- ・私自身とてもリラックスした気持ちになりました。本当にこういう時間、空間の大切さを知りよい体験が出来てよかったです。
- ・音、光、不思議なもの、意図の刺激をたくさん感じられました。外とは全く違う環境で気分が変わりました。リラックスできたので自分の部屋にも取り入れてみたいと思います。
- ・スヌーズレンルームに入って自分はこんな感覚が好きなんだと発見できました。
- ・部屋の中がとても心地よくもっと長い時間過ごしたいと感じました。
- ・粘土を見ずに形を作ったり、目を閉じて歩くなど日頃行わない活動をするのはとても不思議な体験でした。今日は触覚やいろいろな感覚を使ったように感じました。
- ・私たちが様々な感覚を利用して情報を集めていることがよく分かった。特に視覚的な情報に頼っているのだなと思いました。
- ・レクリエーションで体を使いながら「感覚」についての体験もでき、とても楽しく参加できました。
- ・スヌーズレンはよいと感じていましたが、自分達大人にも感覚を通して楽しめるので、」スヌーズレンを通して患者さんと気持ちを共有することの意味が体験を通して分かりました。



*第4回目の報告 (10月28日)

一般へのスヌーズレンセミナーの日でした。

スヌーズレンを知らない人、あるいはすでに実施している人々など、講演する者にとってはどの段階をどう紹介してよいものか少々戸惑うのですが、一般的にスウェーデンのスヌーズレンやすでに日本で実施されているところなどを紹介しました。

スウェーデンでスヌーズレンを導入することは、同僚の賛同があれば日本より、より簡単に導入できます。現在では、大きな施設だけではなく、デイセンター、グループホーム、自宅、さらに普通学校などでスヌーズレンを実施しています。

日本では、導入するに当たって、スヌーズレンがどのような科学的根拠があつて、どのような効果があるのかと結果を要求されます。スヌーズレンは結果論ではなくて、プロセスを大切にしていると言ってもなかなか通用しません。これまでのアンケートなどで、その効果がでていても、予算を出してスヌーズレンを造る以上なかなか許可がおりないようです。でも、たくさんの方々がかつとスヌーズレンを知ろうと熱心に集まってくださるのには本当に感謝です。

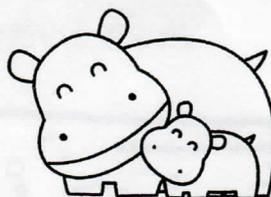
大きなスヌーズレンの機器を一度に買い集めなくても、利用者の感覚を適度に刺激できる身近なところから、安い予算で作製していくと、自からその効果がみえてくることを伝えたいと思います。

スヌーズレンは知的障害をもつ子どもだけではなく、身体障害者、高齢者、認知症、精神障害者、あるいは、健康な人々にもひとときの憩いの場所としても活用できます。ストレスの多い現在の状況の中では、ひとときこういうスヌーズレンが必要になると思っています。

参加者の声

【体験に関すること】

- ・体験コーナーで見た機器がすばらしかった。特に色のついたオイルが廻るのは幻想的でいつまでも見ていられると思いました。また、ウォーターチューブも音や色、振動など、いろんな感覚刺激になってよいと思いました。
- ・今回とても分かりやすく写真などを目で見て私も何かを感じ取ることができました。



【スヌーズレンに関すること】

- ・誰に対してもスヌーズレンがあればよいのではないかと思いました。特に重度の障害を持ったお子さんはいつも緊張していたりストレスがあると聞いているので、スヌーズレンをすることにより、少しでもリラックスした日々を送れたら楽しく毎日が過ごせると思いました。
- ・今の職場に入りはじめてスヌーズレンというものを知り、月2回活動として取り入れていたのですが「リラックス」を促す活動だと思い込んでいました。利用される方の心や発達、コミュニケーションにも関わっていることを知り、今度からのスヌーズレンの際に利用者さんにあったスヌーズレンのあり方を考えて生きたいと思いました。
- ・高価な機器がないとできないのかと思っていましたが、押入れなどスヌーズレンコーナーを小さくても身近なものでも代用でき、プチスヌーズレンについてのアイデアをたくさん教えていただき、早速、日々の授業に使ってみようという意欲を沸き起こしていただき本当に来てよかったと思っています。
- ・スヌーズレンを体験したことはありましたが、より理解が深まりました。今の職場でもぜひ導入したいと思っていますのですが、固く考えすぎているのでまず何ができるのか、利用者さんにはどのようなことをするのかを考えていきたいと思えます。
- ・どうしても健常者の目線で考えてしまい、初めて部屋に入ったとききれいな光だと思った。障害を持たれた方が遊ばれており、初めて遊びの部屋であることがわかりました。
- ・利用者のレベルやペースに合わせ、共に楽しめるスヌーズレンを行えればと思えました。
- ・スヌーズレンは環境設定、また共に過ごすセラピストや家族も環境となり共に過ごすことで新たな発見ができると感じました。

【研修に関すること】

- ・一人ひとりのお子さんにあったスケジュールを考え、環境設定することの大切さを再認識することができよい研修となりました。
- ・とても興味深く分かりやすい講義でした。
- ・スウェーデンの教育と日本の教育の違いでもあり視点を何処に置くか考え方の違いが分かり個人個人のニーズに合わせたことが大切だと思いました。
- ・スウェーデンのお話を傾聴させていただいていると本当にのびのびとしていることが伺えました。まだ学生の身ですが見学させていただいた病院や施設では時間に追われ結果がはっきりと分かることが重視できるように感じ、利用者の方が心からリラックスでき訓練できるようになればと考え、自分もそのお手伝いをしたい十枚増した。
- ・もっと日本にも広まっていけばよいと思う。
- ・この会の日程そのものがスヌーズレンの精神なのだろうとまずはじめに感じました。先生のお話される声やスタッフの方の雰囲気も、とても和やかで明日からの実践のヒントもあり参加させてもらいよかったと思えました。
- ・何度も聞くことでだんだんと入っているようでこのセミナーもとても勉強になりました。試行錯誤しながら理解を深めていけるのではないかと思います。
- ・スヌーズレン以外にこれはよいというものはありますか？
- ・次回もあれば参加させてください。



- ・何度お聞きしても基本は基本、しっかり基本を確認できてよかったです。
- ・少人数の方がゆっくりとリラックスしてスヌーズレンを楽しめたような気がします。その人に合わせることで、一緒に共有することが大切のように思いました。河本先生がお話された自閉症の子とのエピソードが印象に残っています。
- ・スヌーズレンをみてどんな小さな環境でも設定すれば可能なのだと思いました。
- ・いじめの話、あのスヌーズレンの環境に入ればその友人関係にも変化があるのでは、取り入れられればと視点も変わりまだまだ先生の見解をお伺いしたかったです。
- ・心が和みました。
- ・今回の話を聞いて納得することもあり、また反省することもありました。けっしてこちらを押し付けてはいけないのだと思いました。自らの動きの感覚を見つけていくことが大切であるのだと感じました。
- ・スヌーズレンは器具の名前だと思っていたため、今回の講習会で改めて学ぶことができました。
- ・難しいようで簡単なその理念の大切さを知りました。
- ・新しい視点で学ぶことができました。
- ・施設内においてコミュニケーションのとり方など悩んでいましたが、少し道が見えてきたように思います。
- ・その場ごとで合う方法をとることで背伸びをしなくてできることが分かりよい勉強になりました。

【今後に生かしたいこと】

- ・待つことの指導者側の心構えについては大切にしていきたいと思っています。
- ・スヌーズレンは力を抜いて子供と一緒に楽しめばよいということが分かり、ちょっと気が楽になりました。
- ・家の中でも工夫して子供が喜ぶ空間を作ってみたいと思います。
- ・利用者も職員も一緒にリラックスできる、楽しめるようなスヌーズレンを導入できるように皆でスヌーズレンに対する理解の輪を広めていきたいと思ます。
- ・スヌーズレンの実践の広がりを感じられることがあればぜひ河本先生にお知らせしたいと思ます。
- ・私は将来高齢者と関わりたいと思っています。将来高齢者ともスヌーズレンを試してみたいです。
- ・自分はバタバタして日々あまりゆとりを持って落ち着いて行動できていなので、落ち着く時間を過ごしてみようと思ます。
- ・自分でもダンボールを利用して作ってみようと思ました。
- ・重心施設の職員です。私たちは月2回スヌーズレンの活動時間を約40分間とっています。専用の部屋もなく他部署と機器の共用も難しい状態です。もし部屋を作るとしたら外来訓練の部屋として中心になるのかな、入所の部屋を通所も利用させてもらう形なのかしらと考えながら聞いていました。
- ・生活の中でもいさせるそんなスヌーズレンを取り入れていきたいと感じました。
- ・日々の業務に追われ、作業療法士として本質的なことをやっていくことを追いやっていたように思ます。今回参加したスタッフと施設利用者と楽しい時間が共有できる環境を作っていけたらと思ます。
- ・講演の中で利用者の顔が浮かび、最後の詩のように少しずつ実践していければと前向きにいきたいと思ました。
- ・日々の保育に少しでも取り入れていきたいと思ます。



*第5回目の報告 (10月28日)

最後のまとめの日でした。幸い、何度か参加した人々が集まっていたので、セミナーへの意見を自由に話せる良い機会となりました。

スウェーデンでは、往々にしてロウソクのともし火を大切に扱います。どの家庭を訪問してもテーブルにはすてきなキャンドルサービスが用意されています。クリスタルガラスの器、銀製の蜀台、木製の民族製品などです。どこも白熱灯の間接照明で、天井から明々と照らす蛍光灯はありません。スウェーデン人は蛍光灯の光は冷たいといいます。こんなところにも光を受け取る側の感覚に相違があることがわかります。

そんなわけで、今回はたくさんのロウソクを床にランダムに並べて灯し、小さなロウソクを順番に回して自由に発言してもらいました。こういう発言の場を設けるのもスウェーデンでは一般的に行うものです。学校の教育の一環として生徒の発言を促進させる方法でもあります。毎週、毎朝のように、クラス会があると身近にあるボール、玩具、羽、果物などを回して一人ひとりに話しをしてもらおう機会を与えます。重度障害を持っている子どもたちが通っている保育園や学校では、ロウソクや花火を順番に回して、視覚や嗅覚を刺激しながら朝の集会をします。

今回、発言することに慣れていない人もロウソクを手に持ちながらちょっと考えてスヌーズレンの感想などを話してくれました。スヌーズレンとの出会い、実施の問題、苦悩、またこれからの意欲などロウソクのともし火をみつめながら語ってくれました。ほんの数回のセミナーでしたが、みんなの思いが伝わる心休まるひと時でした。

☆5回のセミナーを終えて☆



スヌーズレンという聞きなれない言葉を知ってセミナーに集ってくださった方々に、講演という短い時間内でスヌーズレンを紹介するのは本当に難儀なものです。そんな中でありがたいことに今回山口では数回に渡ってセミナーを設ける機会を得ました。

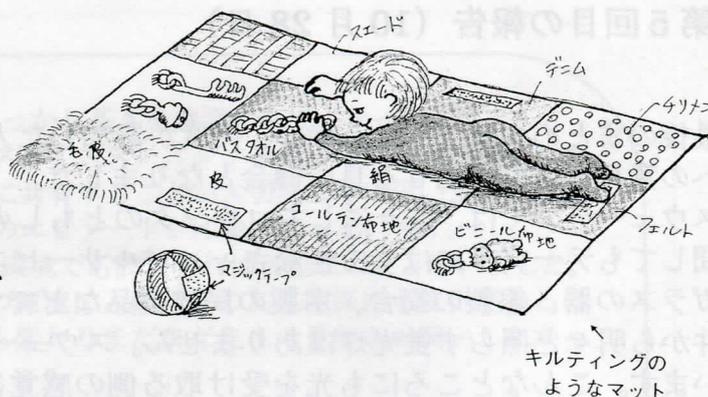
スヌーズレンは実際に体験すると、感覚的に身体へ訴えてくる価値があります。しかし、なかなかそのスヌーズレンを体験する機会を提供することはできませんでした。今回、ワークショップとしてその感覚体験をする機会をえることができました。また、会場に数々の機器を置いてみたりして感覚の刺激を少しは体験することもできたかと思えます。

本来のスヌーズレンの基本でもあり最も重要なポイントとして私が伝えたかったのは、「利用者の自発的しかも積極的に周囲へ働きかけるという行為をスタッフがサポートしてあげる」ということでした。その自発的行為の重要性についてはなかなか伝えきれないものがあります。

脳研究の最前線にいる研究者たちがいうには、外界を知る術は外界への積極的な働きかけによって、初めて外界の認識ができるという理論でした。例えば、手の平に物を置かれるだけではなく、物を掴み、指で触る行為が出て初めてその物にたいしての感覚的認識が促進されるというものです。つまり、じっとして物を手に受け取っただけでは認識は始まらず、そこに自発的積極性による、指を動かす、指に物が触れるなどがあってはじめてその物の形、重量、質などが身体の認識として伝達され、脳

の活性化へと相互作用するというものです。そのためにスヌーズレンでは、いろいろな感覚を刺激する環境を整えていくわけです。

では、全く動けない重度の人には受動的にしか環境のものを受け入れられないのではないかと批判されそうですが、環境を整えることによって、重度の人でも環境に自発的に触れることができるようにしていれば外界を認識することができるのです。例えば、重度の人でも反射的に動くことができれば、その動きによってウォーターベッドが波うちます。また、息をすることによって鼻から呼吸ができれば、鼻先にある紙を散らすことができます。このように微々たる動きが周囲の物を動かせるとすれば素晴らしいではないでしょうか。あるいは、与えることによって自発性を引き出すこともできます。例えば、振動の起こる玩具を身体に沿ってスタッフがしばらく心地よい刺激を与えたとします。それを急に止めたときのその人の表情はどうでしょうか？もっと続けて欲しいとか、体中でなんらかの反応がでてくるのではないのでしょうか？そして、再び続ける時の反応はどうでしょうか。この反応こそが自発的なものなのです。また、重度の人がスヌーズレン室の光に反応して光だけを追視できるようになれば、これも自発的な行為です。



人間の脳には未知なる感覚を認識する細胞がたくさんあります。それらの眠っている脳細胞を外界の刺激によって覚醒させるための手段のひとつがスヌーズレンであると考えてください。

このようにスヌーズレンの中では、周囲の者から指導されたり、与えられたりするものではなく、利用者自身が自ら周囲の物を発見してゆく参加型プロセスなのです。それを大切にしていけるようによい機会や環境を作ってあげるのがスヌーズレンです。利用者の活動レベルを前もって常に把握、どのような環境が適切であるか、どのような形でセッティングをするのがよいのかなど、様々な工夫が非常に重要になるのがわかると思います。

よくあることなのですが、あるスヌーズレンでは、環境は素晴らしく造ってあるのに、利用方法がわからないところがありました。そこは、利用者数人と指導者数人が共に居て、それぞれの指導者がとても熱心に指導しているのがみえました。「これみて！」「この玩具を抱いてごらん！」「あの青い光の玩具取ってきて！」指導者の熱心さはよくわかるのですが、利用者は次から次へと手渡される光の山、玩具に惑わされてじっくりとひとつの物を鑑賞し、手で触る暇がなく、認識することができないでした。さらに、指導者同士が声だかに互いに話をされていて、利用者の喜びよう、面白さなどみても話題にしていました。

スヌーズレンは第一にスヌーズレンという環境だけではなく、スタッフによる二次環境をも考慮しなければいけません。この例のようなスヌーズレンでは、決して利用者が自発的に外界を認識できる良い環境とはいえませんでした。せつかくの素晴らしい環境が、一緒にいるスタッフによって良くも悪しくもなるからです。

そのためにもスヌーズレンの基本的理念をしっかりと把握する必要があるのです。スヌーズレンを利用するにあたって、スタッフ同士の教育が非常に大切になるというのは、このへんのところからです。

私の働くハビリテーリングセンターでは、スヌーズレンを利用するにあたって、必ず利用する前に講習をします。利用方法、また、どこがポイントであるかどうか。そして望ましい利用の仕方をご紹介します。それぞれが利用するときはそれぞれの目標がありますから、そこまではとやかくいいません。こうすることによって、スヌーズレンを利用するスタッフの姿勢も定まってくるのです。

セミナーでも紹介しましたが、もう一度ここに理念を記述しておきます。

- 人間がもつ基本的な全感覚を適度に刺激する。
- 利用者の興味を誘発し自主性を促す空間
- 環境の中で指導されるのではなく利用者中心
- 利用者のレベルとペースに常に合わせる
- 指導者と同じ時間と空間を共有できる空間。
- 相互のコミュニケーションが促進される空間
- リラックスと楽しめる空間

これらのことをしっかりと念頭においていれば、身近なところからスヌーズレンを実施できると思います。

さて、ここでセミナーを開いた時にたくさんの質問を受けていますので、私なりのサポートをしようと思います。あくまでも、私自身がトライしていることを記述しますので、実際にはそこでトライしている人々の別なやり方があるかもしれません。



Q: 重症心身障害児が光を感じたり、顔を上げたり、触った道具が何か変化したときなど、具体的なコミュニケーションをどうとればよいのでしょうか？

A: 私は、ほとんどなにもいいません。ただ、光を感じ取れば一緒になって光をみたり、道具をさわってみたり、にこにこしています。(その間、水面下では一生懸命利用者の観察をしています。) 共に楽しみながら、「綺麗だねえ」とか行為を肯定する言葉はよく口にします。

Q: スヌーズレンの導入と終了の促し方、**BGM**などはどんなものなのでしょうか？

A: 何かルールのような物をはじめから準備しておくのも導入と終了がスムーズに行く方法だと思います。例えば、部屋の外、あるいは導入するにあたって鈴を鳴らして合図する、そして終わる時には、別の鈴を鳴らすという風に。あるいは、私がよくやるのは、ひとつの環境音楽のテープを 45 分くらいに吹き込んでおいて、それが終わると自然に終了の合図になります。

Q:アロマの利用について尋ねたいのですが。

A:アロマは、アロマキャンドル、アロマオイルなど、香りの入った物がありますが、私個人としては、スヌーズレンを造った頃は利用していましたが、同じ香りが部屋に充満してそのまま次の利用者の時にも残ってしまう不利があり、止めました。今では、アロマオイルを手をマッサージするときに塗ったり、ペットボトルに入れた香りを嗅いだりするだけにしています。香りは、別に良い香りだけではなく、刺激のある嫌な香り（納豆、酢など）も入れておくと利用者の反応が表情に鋭くでます。



Q:高齢者の方のスヌーズレンの使用と方法とその反応だと知りたいのですが。

A:私の知っている高齢者のスヌーズレンでは毎日の日課にスヌーズレン利用を取り入れています。スウェーデンでは、個人個人の日常生活プログラムがありますから、食後の休みにスヌーズレンを利用したり、認知症の脳活性化のために利用したりと人それぞれです。

ホワイトルームが主にその役割を成しており、休みのときには環境音楽と光の効果を利用し、認知症の時には、その人個人が過去に利用していたものなどを取り入れます。大好きだった人々やペットの写真を壁いっぱいプロジェクトで映し出したり、懐かしい玩具などを置いたりすることもあります。

そこでのコミュニケーションは、簡潔で「この人だれですか?」「妹」「妹さんのね」「何して遊んでいたの?」という風に遠い記憶を蘇らせるよい機会として利用します。

Q:不登校、いじめ、自殺など日本では発達途上の子どもたちが大変厳しい状況に置かれています。そのような状況で「スヌーズレン」はひとつの問題解決へのアプローチとして考えられるのではないのでしょうか。もし可能であれば、どう進めたらよいのでしょうか?

A:スヌーズレンは、知的障害者、心身障害者、高齢者、精神障害者だけではなく誰にでも環境をセッティングすることによって合います。ストレス過剰の健常者が憩いのひと時を得られるようにセッティングしてあげれば、そのままそれが利用できるわけです。その利用方法には限界がありません。ですから、引きこもり、ニート、いじめ、自殺願望者などにもこのスヌーズレンは当然利用できます。

往々にして考えなければならないのは、不登校などという現象は、家族の問題、学校関係の問題などが子どもという媒介者を得て表面に出てきているように考えられます。決して子どもだけが原因ではないと思います。そのためにも、家族が共にスヌーズレンを、そこでの基本理念を念頭に、忠実に利用して共に楽しむことができれば、家族の絆を癒すことに繋がると思います。親からの条件なしで無理せず

に互いに楽しめる環境、共に活動できる空間、また行きたいねといえる環境をセッティングすることによって、ひとつの問題解決のアプローチにはなると思います。

また、家庭内暴力、虐待などの歪んだ親子、常に戦闘体制で緊張しきっている親子、冷え切ってしまった親子などが、条件なしで楽しめる場所としてスヌーズレンは大いに利用できると思います。少しでも親子関係に光を与える場所としてよいのではないのでしょうか。

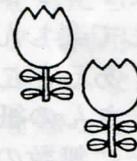
Q:スヌーズレンの機器を購入するに当たって気をつける点がありますか？

A:高額な機器を買うときにはアフターサービスのしっかりしている所を選んで購入してください。何度、何千回と触っても壊れない耐久性のある物がお薦めです。

また、簡単なものでよければ、感覚を刺激するものとして、近くの玩具屋、生地屋、雑貨屋でも見つけれられます。見つけたものをいろいろと工夫して利用すればコストのかからないスヌーズレンが自宅でもできます。

大きな部屋がなければ押入れ、押入れがなければ、コーナー、コーナーがなければベッドの上からとスヌーズレンの大きさにこだわらないで身近なところから造って欲しいと思います。

もうひとつ気をつけなければならないのは、誰のためにスヌーズレンを造るかということ。機器のカタログを見てあれこれスタッフが欲しいものを購入して買いすぎるのではなく、利用者のレベルを中心に考慮して購入するようにしてください。また、リラックスが目的なのに、多面的刺激の多い部屋を造ったりしないで、利用者とその目的をよく考えて準備してください。



Q:スヌーズレンが日々の業務の中で、時間、スタッフなど、どのように行っているか教えてください。

A:私のところでは、通院してくる人々へのサービスとして行っています。治療目的のときはセラピストがスヌーズレンを1時間予約して利用します。

また特別学校（養護学校）などが利用する場合は、彼らの都合の良い日にち、例えば、ハビリテーリングのプールを利用する日に合わせて2時間～3時間ほど予約して利用しています。

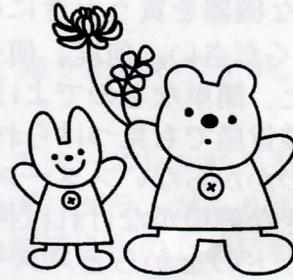
家族が利用したり、利用者がアシスタントと共に利用したりするときは、やはり1時間をめどに利用しますが、利用時間は空きがあれば2時間に延長もできます。

ハビリテーリングのスタッフは、ほとんどがマンツーマンで利用していますが、精神科などは数人の利用者と共に、数人のスタッフが同時に利用してセッションをしています。あるいは、拒食症の人などに利用するときは食後の消化のためにリラックスできるようにもしています。

スヌーズレンはこう利用すべきだというよりは、理念にそって個々の施設にあったそれぞれの利用の仕方をすればよいと思います。

Q:家庭でもスヌーズレンを造りたいのですが、どのようにすればよいのでしょうか？

A:利用者の活動レベルを考えて、前述しましたが、家庭にある押入れやコーナーを利用すればよいと思います。もっと簡単に造りたいと思う方々にはスヌーズレンボックスを紹介しています。いろんな雑貨で手作りのスヌーズレンをひと工夫して作るのも良いのではないのでしょうか。洗濯物をつるすハンガーを利用して、触ると音が出たり、色が変わったり、香りが出るものをぶら下げてもよいと思います。そして、スヌーズレンを利用するのも食後のリラックスタイムとか、母親などがせわしい時間に一人で時間をすごせる自立遊びのスヌーズレンタイムにすればよいのではないのでしょうか。このように、日常生活作業のひとつとして無理なく取り入れるようにすれば、簡単になります。



嬉しいことに、スヌーズレンは今や世界的に広がっています。日本にも、次から次へと素晴らしいスヌーズレンができています。そして実際に実践をしている人々がいるのを見たり、聞いたりするのは本当に嬉しいものです。

あるところでは、スタッフも部屋数も少ないので苦心の末、利用者を全員床の上に寝かせてプロジェクターで光の模様を天井に映し、それを環境音楽をバックミュージックにして楽しんでいるそうです。

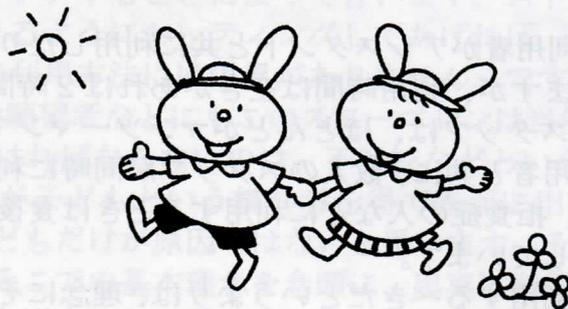
また、あるところでは、押し入れをスヌーズレンの代用に利用しています。それから、たくさんの紙ふぶきを高いところから散らして、床の上に寝ている重度の子どもたちの上に無数の紙を雪のように降らせていました。

また、あるところでは夜行塗料の絵の具で壁いっぱい絵を描いていました。それに光を当てるとあらゆる色が浮き出て幻想的な世界がかもし出されていました。

このように、自分たちのできるところからスヌーズレンを工夫すればよいと思います。

貴方も、感覚を楽しむいろいろな方法にトライしてみてもいいでしょうか？

新しい、発想などがありましたら、ぜひ私どもにもお知らせください。一緒にスヌーズレンを共有いたしましょう。



総 評

これまで私は帰国するたびに日本各地を回りスヌーズレンの紹介をしてきています。スヌーズレンの話聞いて、驚く人やこれを自分たちも作ってみたいと飛びつく人や様々です。その時に、私は少しでもスヌーズレンの本当の意味を知ってもらいたいとあの手この手で詳しく知らせようとしています。残念ながら短時間で写真を見たり聞いたりするだけではなかなか理解してもらえず、伝える方も伝えにくく辛いものでした。いつも、たった一時間～二時間の講習だけに終わるのを歯がゆく思い、身近にスヌーズレン室があって実際に体験してもらおうほうが数段わかりやすいのにと常々思っていました。

今回はそれが山口県のウッドムーンで両方を兼ね備えるセミナーが実現できたので嬉しく思いました。数回にわたるセミナーということでスヌーズレンをより深く広く紹介することができたと思います。

参加者の面々をみますと、障害者を前に、スヌーズレンをこの人に体験させてあげたい、こうすればよいのではないかなどと、スヌーズレンに対して前向きに考える日本のスタッフが多く生まれつつあると実感しました。スヌーズレンという環境セッティングに利用される豪華な機器に惑わされて、スヌーズレンの本質を理解しないままに利用されてはいけなないと、私も必死にスヌーズレンの基本的理念を伝えました。単なる癒しの空間であれば、スヌーズレンと呼ばなくても、健康ランドなどのスパへいけばいいわけですが、スヌーズレンは癒しの空間を兼ね備え、さらに積極的に癒しを自分のものにする参加型の空間であるべきことをより理解して欲しいと思います。この点においても今回のこの冊子が少しは役にたつのではないかと考えています。

障害児を受け持つ親の感想を読みますと、子どもの日常生活に潤いをもたらす充足した時間がスヌーズレンで得られるそうです。スヌーズレンはスタッフや利用者によって目標も違えば、利用方法も異なってくると思いますが、ホワイトルームなどで光を目で追いながら安心しきった子どもの表情をみると、スヌーズレンを知って本当によかったと思います。

また、スヌーズレンをより多くの方に伝えられるのも嬉しく思っています。

これからもさらに、スヌーズレンが障害児だけではなく、高齢者、健康者の間にも広がっていくことを願って、帰国するたびに各地へ飛んでまいりたいと思っています。

私としては、数回のセミナーを同じ参加者が受けることによって、基本から順を追って深く学べるようにすればよりいっそう良いセミナーが開けるのではないかと、そういう機会が与えられるのを次回は期待しています。

最後に、山口県にウッドムーンのような熱意あるスタッフがいるのは、障害をもっている児童にとっては本当にラッキーなことだと思います。この熱い思いが少しでもスヌーズレンと共に全国に広がるように私も北欧から応援し、また感謝し楽しみにしています。



スウェーデン・マルメ大学総合病院ハビリテーリングセンター
作業療法士 河本 佳子